tiina.siivonen@paralympia.fi

**Pelejä ja leikkejä**

**Peikonpesä**

Välineet: pesäalueen rajoiksi patja, kartioita, nauhaa tai teippiä ja peikon pesän tavarat

Leikkijöistä valitaan yksi peikko ja muut jaetaan 3-5 hengen joukkueisiin. Peikolle ja joukkueille tehdään pesät. Peikon pesään laitetaan tavaroita, joita peikon täytyy vahtia. Joukkueet pyrkivät tyhjentämään peikon pesän tavaroista ja viemään ne omiin pesiinsä. Jos peikko koskee leikkijää pesässä, on leikkijän jätettävä esine pesään ja palattava omaan kotipesään lähteäkseen uudelle kierrokselle. Kun pesä on tyhjä, valitaan uusi peikko.

Joukkueesta menee vain yksi kerallaan peikon pesälle ellei ole esim. parisovellutus.

Leikkiä voidaan muunnella niin, että peikko saa kulkea hakemassa tavaroitaan takaisin, pesien etäisyyksiä toisistaan voidaan vaihdella ja peikon pesän kokoa muuttaa. Leikin liikkumistapojakin voi muunnella leikkijöiden toimintakyvyn mukaan.

**Erilaiset pesäpallon sovellutukset**

Pesien määrä, missä muodossa pesät ovat, frisbiillä eli vain heittämällä - ei lainkaan mailaa, lyödään pallo kädellä/mailalla tötsien päältä jne. kanalinko toimii myös välineenä pesäpallossa.

**Kanalinko**

Välineet: joustavaa narua/kuminauhaa, koiran kuminen vinkulelu, kartioita

Kaksi pelaajaa pitää ritsaa molemmista päistä kiinni, kun kolmas pelaaja laittaa vinkulelun ritsan ympäri, venyttää ritsaa ja ampuu lelun. Kanalingolla voidaan kisata pituudessa tai tarkkuudessa, tai sitä voidaan pelata kuten tunnelipalloa tai pesäpalloa, joissa ulko-ja sisäjoukkueet.

**Huivijonglööraus**

Välineet: kevyitä huiveja (esim. sifonkihuiveja)

Huiveilla jonglööraus soveltuu erityisen hyvin alkulämmittelyksi tai loppuleikiksi. Parhaiten siihen sopivat värikkäät, kevyet sifonkihuivit. Huiveja voi heittää ilmaan ja ottaa kiinni, tai niitä voi heitellä pareissa toisilleen. Hitaasti leijailevat huivit on helppo ottaa kiinni. Leikkiä voi muunnella myös sitomalla leikkijöiden silmät, jolloin kevyt huivi saattaa yllättäen laskeutua vaikka kasvoille.

**Kipot ja Kannet**

Välineet: muovisi kartioita, mukeja, tyhjiä pulloja, pringles-purkkeja

Leikkivälineenä toimivat muoviset kartiot tai esimerkiksi muoviset mukit. Pelialueelle levitetään puolet kartioista oikein päin kansiksi ja puolet väärinpäin kipoiksi. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue pyrkii kääntämään kaikki kannet kipoiksi ja toinen kaikki kipot kansiksi.

Leikkiä voi muunnella erilaisin liikkumistavoin tai roolittamalla kerääjät.

**Parifudis/Siiamilainen fudis**

Pelataan jalkapalloa pareittain ja käsikynkkä-ote ei saa irrota. Pelataan ilman maalivahtia eli kaikki vahtii. Esim. maalina penkki kallistettuna, jolloin laaja pinta mihin osua. Verkkopallo tai muu pallo/esine, jolla saadaan pelistä turvallinen ja tasoittaa taitojen tasoeroja.

**Keilaus**

Keilaus on hyvä tarkkuuslaji. Voidaan välineinä käyttää vaikkapa tyhjiä limupulloja. Kun ne täyttää osittain vedellä, niin eivät kaadu helposti. Niistä voi kehittää myös porttipallon eli pallon pitääkin mennä keilojen välistä niihin osumatta. Välit voi pisteyttää**.**

**Aisti pois ja silmät kiinni**

Ollaan piirissä siten, että jokainen on haara-asennossa. Piiri on yhtenäinen ja pelaajien jalat ovat kiinni seuraavan pelaajan jalkaterän kanssa. Pallossa on kulkuset/äänilähde. Palloa vieritetään lattiatasossa ja yritetään, että se menee jonkun jalkojen välistä. Pelaaja ei saa olla sormet lattiassa kiinni koko aikaa**.**

**Motorinen rata**

Tehdään erilaisia pisteitä saliin. Päätetään kiertosuunta ja kerrotaan kauan ollaan yhdellä pisteellä: aika, niin kauan kuin musiikki soi, kun ohjaaja huutaa vaihto. Näin osallistujat tietävät mitä tehdään. Esim heitto pisteellä voi olla erilaisia palloja ja erilaisia välimatkoja heittopisteeseen, jolloin osallistuja voi itse valita pallon ja heittomatkan. Näin osallistuja huomaa omat kykynsä eli missä onnistuu ja onko joku pallo liian haasteellinen. Esim tasapainossa voi olla naru lattiassa ja vieressä penkki eli taas uskalluksen ja taidon mukaan osallistuja valitsee mitä tekee. Naru toimii apuvälineen käyttäjällä siten, että naruun ei saa osua ja sen pitää kulkea pyörien välissä.

Pisteiden hauskat nimet voivat toimia hyvänä keinona saada osallistujat innostumaan.

**Ihmiskuntopiiri**

Osallistujat ovat piirissä. Jokainen miettii liikkeen. Yksi lähtee kulkemaan sisäpiirissä vastapäivään ja pysähtyy jokaisen kohdalla ja tekee liikkeen, minkä toinen näyttää. Tehtyään liikkeen osallistuja siirtyy seuraavan kohdalle, joka näyttää liikkeen. Ulkopiiristä seuraava lähtee sisäpiiriin myös. Tehdään niin kauan, että kaikki ovat menneet sisäpiirin läpi. Voi käyttää ääniä tai teemaa esim. robotti, eläin, kasvi, urheilulajin liike.